

いきいき元気



免疫力向上

# 健やかヨーガ

- ・対象 65歳以上の男女 【定員 10名】
- ・日時 火曜日 10:00～11:30
- ・場所 三芳町総合体育館 3階 会議室
- ・料金 1ヶ月4回 3000円（税込み）
- ・講師 宇佐美 裕子

申込・お問合せ  
**049-258-0311**  
(三芳町総合体育館)

少人数制で安心

体が硬くても安心

体力がなくても安心

ヨーガとは??

ヨーガは単なる体操ではありません。  
ご自身の体を使い、坐法・呼吸法・瞑想法を  
通して「心」と「体」を健やかに向上させる  
健康促進法です。

難しくない??

椅子を使っの坐法や参加者のペースに  
合わせて進めていくので安心してください。

ヨーガ療法士によるカウンセリング付き!!  
現在の心身の状態を指導者が把握した上で  
無理なく、安全に行えます♪

どんな効果があるの??

- 坐法(アーサナ) ・筋力強化  
・柔軟性の向上
- 呼吸法 ・免疫力の向上  
・精神的安定  
・自律神経を整える
- 瞑想法 ・脳の活性化  
・集中力の向上  
・感情コントロール

ヨーガの効果は科学的にも認められています。  
詳しくは厚労省の推進の  
「統合医療情報発信サイト」をご覧ください。



『健やかヨーガ』でストレス緩和

『心』と『体』の

柔軟性を高めましょう